

自信心 的自我训练

万象文画编写组 编



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

Wanxiang

品位
人生

万象
文画



品位与人生



万象文画编写组 编

自信心的 自我训练

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

自信心的自我训练 / 《万象文画》编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·品位与人生)
ISBN 978-7-204-10280-8

I. ①自… II. ①万… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238435号



· 品 · 位 · 与 · 人 · 生 ·

自信心的自我训练

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10280-8/Z · 827
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录



第一章

改变阻碍自信的习惯

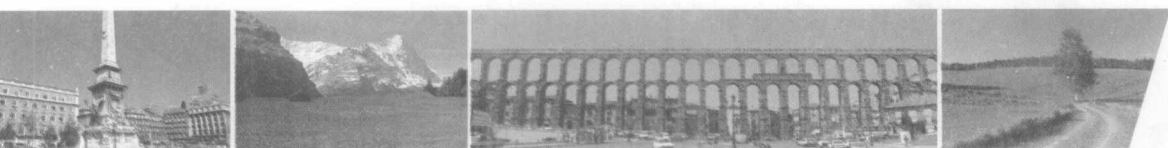
一 解开自信心的枷锁	001
二 解开从众思维的枷锁	008
三 解开尊重权威思维的枷锁	016
四 解开依循经验思维的枷锁	027
五 解开书呆子思维的枷锁	032
六 解开自我心中思维的枷锁	037
七 解开其它类型思维的枷锁	042

第二章

有效激发个人自信潜能

一 思维潜能理论基础	046
二 良性暗示法	052
三 幽默法	058
四 梦境顿悟法	061
五 快乐法	068





六 冥想法	082
七 激发思维潜能的其它有效方法	088

第三章

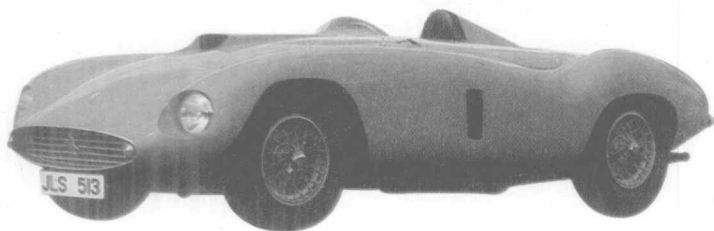
自信心的训练技巧

一 如何才能有自信心?	091
二 自我训练：第一周——理念的建立	099
三 自我训练：第二周——想象力	106
四 自我训练：第三周——超越自我	115
五 自我训练：第四周——天马行空	127
六 自我训练：第五周——进入新天地	137

第四章

使你达到自信的方法

一 凡事质疑	150
二 扩张思考广度	153
三 扩张思考的宽度	157
四 右脑思考法	160
五 灵感思考法	166
六 互动思考法	168



第一章

改变阻碍

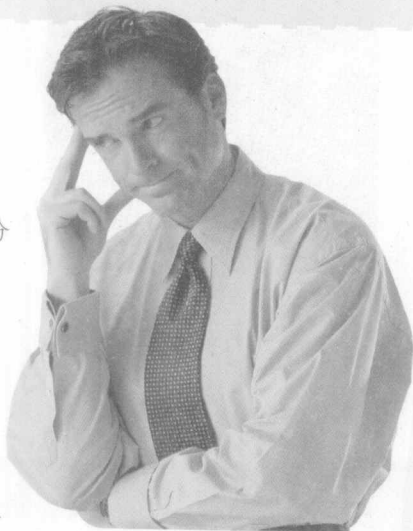
自信的习惯

你是否觉得自己没有创意？是否觉得自己永远都在例行的工作中循环，仿佛永远跳不出原来的巢穴！如果你为此深感苦恼，请好好阅读本书，它将给你一个全新的视野，与积极有效的方法，帮助你进入自信开发自我潜能的新世界。

一 解开自信心的枷锁

阻碍人类自信心的因素有许多种，主要分为外在阻力与内在阻力。本章主要探讨后者，即为束缚人类自信心的各种枷锁。

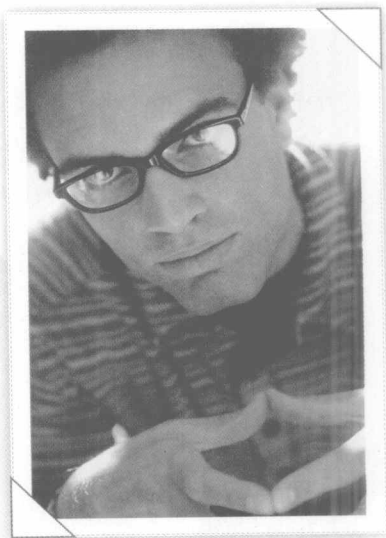
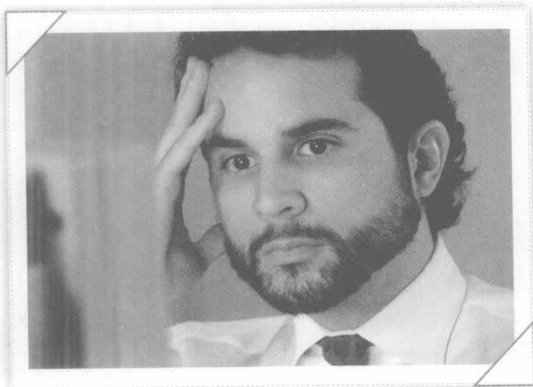
在现实生活中，我们的头脑无时无刻都会遇到如潮水般涌来的信息，其中有各种客观事物、也有新产生的思想观念、及需要解决的问题等等。当我们的头脑在处理这些信息





的时候，并不需要对每一项信息都仔细考虑：“我该怎么办？”而是像一台装着计算机程序的机器那样，能够随时“自动应答”。

所谓“自动应答”，就是指头脑在筛选信息、分析问题、做出决策的时候，总会自觉或不自觉地沿着以往所熟悉的方向和路径进行思考，这种个人所熟悉的使用方向和路径就是一个人特有的思维模式。



思维枷锁的含义与特点

所谓思维枷锁指的就是一种思维模式，它是存在于我们头脑中的认知基础，也可以说，它是我们头脑所习惯使用的思考方式，当我们在面对外来信息时，所习惯采取的思考模式。

思维模式的形成，与现实社会的文化传统和个人的独特生活经历有很大的相关性，它具有很大的惯性，一旦定型之后就极难改变，这同时也是一种个人价值观的表现。

思维枷锁的特点

一般来说，思维枷锁具有两个特点：一是它的结构形式化，二是它的强大惯性。

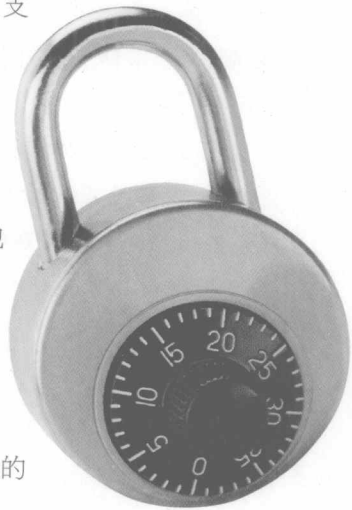
思维枷锁是一种看不见、也不具体的东西，换言之，它只有当被思考的对

象填充进来以后，当实际的思考过程发生后，才会显示出思维枷锁的存在，也才能显示出不同思考模式之间的差异。因此可以说，若没有思维过程，也就无所谓思维的模式。

心理学家曾设计了以下一种思维游戏：木桌上面摆着一张十美元的钞票，钞票正中插着一把竖直放着的还没开刃的菜刀，菜刀上支撑着一个横过来的木杆，木杆两端系着两个平衡锤一样的东西，稍微晃动就会倒下来。游戏规定参加者必须在保持木杆平衡的前提下，把十美元的钞票取出来。

其实，解决这个问题有一个极为简单的方法，就是把钞票撕开，从刀刃压着的地方撕开，就能轻而易举地取出钞票；然而绝大部分参加游戏者却都想不到这个方法。

由此可见，在现实生活中，人们已经不自觉地对钞票产生了一种尊敬的心理，完全不把它看作一张纸，所以从没有想到要去撕破它；这种模式便是影响自信心的障碍。



思维枷锁的惯性

思维枷锁的第二个特点是，它具有无比强大的惯性。这种惯性表现在两个方面，一是新模式的建立，二是旧模式的消亡。一般来说，所有思维枷锁的建立都必须经过长期的过程，而一旦建立之后，它就能够“不加思索”地支配人们的思维过程、心理态度乃至行为，它具有很强的稳定性甚至顽固性。

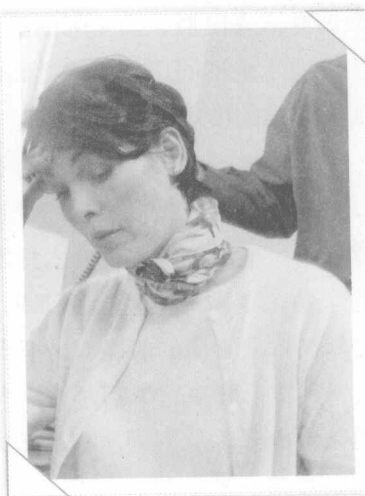
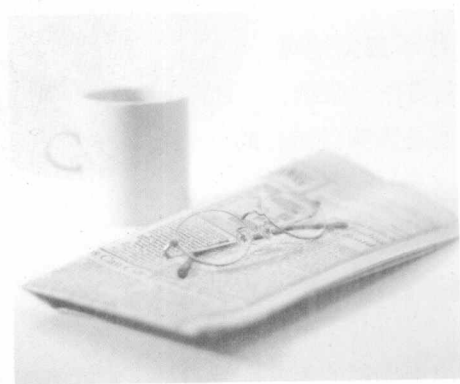
许多人常说：“假如给我第二次机会，我会……”大部分人常会怨叹过去，希望可以重来，以避免错误。但是，事实上，就算



真能重新来过，恐怕仍无法如愿：因为只要思维模式不改变，所有的过错仍会再次发生。

想改变思维决不是一朝一夕的事情，而且常常要伴随着巨大的痛苦。改变思维模式需要长期训练，如果能采用以下这些项目并经过长期训练，可能有效地改善思维模式。

- ① 假设一些以前不敢想的疯狂念头。
- ② 多练习用比喻法，当你比来比去时，可能可以找到奇妙的联系。
- ③ 做白日梦，让心思自由游走。



- ④ 多从事一些要动脑筋的业余活动，如围棋等。
- ⑤ 学点外国语言。
- ⑥ 写字、做事时试着用左手，笨拙也不要紧。
- ⑦ 只读半本书，剩下的留给自己来假设结局。
- ⑧ 不妨倒立几分钟，让脑部血液加快循环。

思维固定的益处与害处

由于科技进步一日千里，因此许多人以为不自信就寸步难行，实际情况并非如此。

不论是在日常生活中，还是在商场上，自信心的运用都是有限的——数量的有限和范围的有限。只有在遇到新情况、新问题，需要用新的方法和新的措施的时候，自信心才能派上用场。毕竟，新情况和新问题毕竟不会太多，日

常问题，多是一般情况、惯例性事务；老问题，处理这类问题，并不需要自信心，只需运用思维模式就可以了。



所以，思维模式的好处在于，当我们用来处理日常事务和一般性问题的时候，能够驾轻就熟、得心应手，使问题得到圆满的解决。然而，思维模式的弊端则在于，当我们面临新情况新问题而需要自信的时候，它就会变成“思维枷锁”，阻碍新观念、新点子的产生，同时也阻碍头脑对新知识的吸收。正如法国生物学家贝尔纳所说：“妨碍人们学习的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。”

企业界的思维枷锁

美国AT&T公司的总经理曾指出，大企业的衰退并非没有预兆，这种预兆经常表现在以下七种明显的信息上：

- ① 固守陈旧的作业方法，总认为旧的方法最好而不愿意革新；
- ② 没有设定新的企业目标，决策有很大的盲目性；
- ③ 反省思考能力逐渐减退，整日被外部杂务困住；
- ④ 制度过于僵化，无法用宽松而有弹性的制度来适应日益变化的社会环境；
- ⑤ 进取的积极性逐渐消失，使得无数千载难逢的好机会从眼前溜走；
- ⑥ 新人被老人的经验所束缚，新来的年轻人尽管创意十足，但却





得不到升迁的机会，因为职位都被原来“有经验的”的人占据了；

⑦ 无法宽容面对批评，缺乏虚心接受不同意见的心胸。

这七种企业衰退的信号，其实就是七种不同形式的思维枷锁，因此若想保持一个企业长盛不衰的秘诀，就是随时警惕，避免产生以上七种危险的信号，也就是不断打破思维的模式，培养积极的自信心。

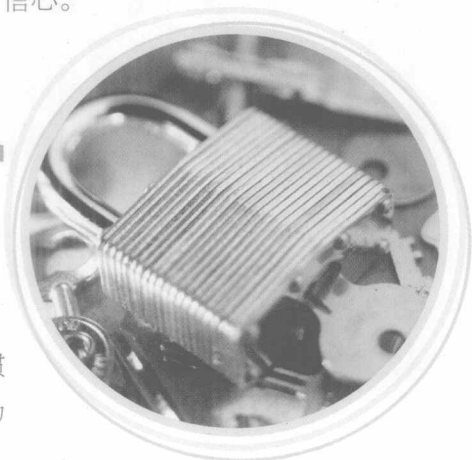
思维枷锁的强化与弱化

就个人来说，头脑中的思维模式主要来自于社会环境，并且在这个环境中不断得到各种因素的强化。

在社会文化方面，绝大多数的人们习惯于对不同性别给予僵化的认知，例如，认为男性是“坚强的”、“务实的”、“有事业心的”，而女性则是“温柔的”、“多愁善感的”、“具有艺术鉴赏力的”等等。但是社会心理学家研究发现，这种人为的角色分工，暗示了一种社会性的思维模式，严重地妨碍两性自信能力的发挥。

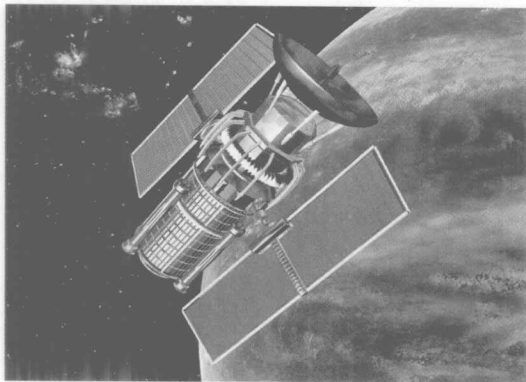
著名心理学家马斯洛（Maslow）曾经指出：在我们的社会环境中，男性身上

若有“女人味”会备受指责，因为所有幻想、诗意、温柔、罗曼蒂克等，都被认为与男子汉气概不兼容，事实上，许多男人身上的“女人气”常常意味着他更有自信心，例如：优秀的男性美发造型师、服装设计师即是代表。



思维枷锁是怎样强化的？

成功，是强化思维的另一个重要因素，当我们采用某种思考方法而获得成功之后，这种方法便通过反馈得到了加强；下一次我们就会采取同样的方法来处理问题，并从此养成了一种习惯。在有些时候，也许我们的思维从一开始就错了，因此需要费很大的力气才能改变过来。



例如：在美国早期设计的登陆月球宇宙飞船上，都装有一个小小的减速装置，用来减慢太阳能反射板的开启速度。那些宇宙飞船都是带着这种减速器成功地飞上月球的。

后来，在研制飞向火星的“水手四号”时，科学家们嫌那种减速器过于笨重，而且容易沾上油污，于是又重新设计了一种，但是新设计的这种减速器经过试验并不稳定，经过多次改进仍然无法令人满意。

正当研制小组几乎绝望的时候，有位科学家却大胆提出，可以不用这个减速器。最后的仿真试验证明了这位科学家的建议完全正确——那个劳民伤财的减速器，原来从一开始就是多余的，只不过因为以前多次成功的飞行，强化了人们的思维模式，才一直维持着它存在的合理性。





怎样减弱思维模式

在你的头脑里，一定有许多许多的清规戒律，诸如“绝不许……”、“千万别……”，这些清规戒律大半都是社会教给你的，虽然维护社会秩序是绝对必要的，但是有时候，你不妨用幻想体验一下当“破坏者”的滋味，这也是一种自信哩；建议你去做几件“不按牌理”的事：



- ① 当众把自己的顶头上司批评一顿；
- ② 掏出一百元送给街头卖奖券的残障人士；
- ③ 无缘无故地给一位异性朋友送花；
- ④ 乘火车不买票；
- ⑤ 邀朋友到高级饭店大吃一顿；
- ⑥ 在热闹的街上放声大唱；
- ⑦ 主动去拜访一位不认识的名人，与他攀谈；
- ⑧ 穿一件奇装异服去上班；

人头脑中的思维模式有许多种，其中会影响自信的，在以下单元中，将一一详细说明。

二 解开从众思维的枷锁

我们都有这样的经验，当你来到一个十字路口，看见红灯亮着，尽管你清楚知道闯红灯违反交通规则，但是你会发现周围的人都不停步地往前冲，于是你犹豫了一下，也跟着大家一起闯红灯。

另外一种常见的情形是，在你经过几天几夜的思考，获得了一个新想法。



当你把这个新想法告诉一个同事的时候，那个同事说“你错了！”你又告诉第二个同事，第二个同事还是说“你错了！”于是，你就会在心里说：“大家都不赞同我，看来确实是我错了！”

从众，就是跟随大众、跟随潮流，它是思维枷锁中最常见的模式之一。思维从

众倾向比较强烈的人，在认知事物、或判定是非的时候，往往是附和多数人的意见、人云亦云，缺乏自己的独立思考和自信观念。

从众是怎样产生的？

思维枷锁的最大的障碍就是“从众”。“从众”就是指服从众人，顺从大众。别人怎样做，我也怎样做；别人怎样想，我也怎样想；用孔夫子的话说，就是“乡愿”的人。

在罗马帝国时期，意大利米兰有位神父叫奥古斯丁。他打算到罗马去，但是遇到这样一个宗教上的难题：米兰的基督徒在星期六举行安息日仪式，而罗马的基督徒却在星期天举行安息日仪式。奥古斯丁就这个问题请教安布洛斯主教：“我在罗马期间，应该以哪一天为安息日呢？”

安布洛斯回答了一句流传至今的名言：“在罗马的时候，就随罗马人的做法”（When in Rome, do as the Roman's do）也就是中国成语所说的“入乡随俗”的意思。





但是，安布洛斯也许没有想到其中有这样一个问题：要是罗马人做错了呢？我们是不是也跟着错呢？

思维的“从众”是怎样产生的呢？人类是一种群居的动物，喜欢一群人待在一起。这个“群体”小到数十人（原始人的部落），大到上亿人（现代的国家）。

为了维持群体的稳定性，就必然要求群体内的个体有某种程度的一致性。这种“一致性”不只在行为方面，

同时也在感情和态度与思想和价值观等方面。

本来，“个人服从群体，少数服从多数？”的准则只是一个行为上的准则，是为了维持群体的稳定性。然而，这个准则不久便产生了“泛化”，超出个人行动的范围而成为普遍的社会实践原则和个人的思维原则。于是，形成从众的思维模式。

屈服于群体的压力

社会心理学家曾做过这样一次实验。他找来七位大学生坐在一起，请他们判断两张卡片上的线段长度。第一张卡片上画着一个“标准线段”，其余的每张卡片上画着三个线段，其中只有一个线段（A）与“标准线段”长度相等。心理学家要求大学生们找出其余卡片上的线段“A”，并且按照座位次序说出自己的答案。



其实，这七位大学生中，只有倒数第二位是被蒙在鼓里的受试者，其余六位都事先被告知，他们的答案须保持一致，但三分之二都是错误的。以此来测试七位受试者能在多大程度上不受周围的影响，坚持自己的正确答案。实验结果是，有33%的受试者由于屈服于群体的压力而认同了错误的答案。

有趣的是，不但人类有“从众”的倾向，其它的群居类动物也有“从众”的习惯。法国的自然科学家曾经做过一次有趣的“毛虫试验”。

把一群毛虫放在一个盘子的边缘，让它们一个紧跟着一个，头尾相连，沿着盘子排成一圈。于是，毛虫们开始沿着盘子爬行，每一只都紧跟着自己前边的那一只，既害怕掉队，也不敢独自定新路。它们连续爬了七天七夜，终于因饥饿而死去。而在那个盘子的中央，就摆着毛虫们喜欢吃的食物。



跟着大家走，没错？



思维上的“从众模式”，使得人有一种归宿感和安全感，能够消除孤单和恐惧等害怕心理。由于人云亦云追随时代潮流，是一种比较保险的处世态度。如果跟随着众人，如果说的对、做得好，那自然会分得一杯羹；即使说错了、做得不好也不要紧，因为无须自己一人承担责任。所以，才有那么多人，都愿意跟着大家走。